



# Huevos Sobre Col Rizada y Sémolas de Camote

**Tiempo de Cocción:** 45 minutos

**Sirve:** 4 Porciones

Una versión moderna de un clásico del Sur, este platillo para desayuno destaca huevos con sémola de camote y col rizada.

## Ingredientes

- 1 camote grande (de piel anaranjada)
- 2 tazas col rizada (picada)
- 1 cucharada aceite vegetal (será dividido)
- 1 1/2 tazas agua
- 1 taza leche descremada
- 3/4 taza taza de sémola (de cocción rápida)
- 1/4 cucharadita sal

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>280</b>
Grasa total	9 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	185 mg
Sodio	410 mg
Total de Carbohidrato	38 g
Fibra dietética	4 g
Azúcares totales	7 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
<b>Proteínas</b>	<b>12 g</b>
Vitamina D	1 mcg
Calcio	150 mg
Hierro	3 mg
Potasio	579 mg

N/A - Información no está disponible

### MiPlato Grupos de Alimentos

<span style="color: green;">■</span> Vegetales	1/2 taza
<span style="color: orange;">■</span> Granos	1 onza
<span style="color: purple;">■</span> Alimentos que contienen proteínas	1 onza
<span style="color: blue;">■</span> Lácteo	1/4 taza

4 huevos

## Preparación

1. Precaliente el horno a 350° F.
2. Unte los platillos de soufflé individuales con una cucharadita de aceite vegetal.
3. Hágale 3 o 4 cortes al camote; cocínelo en el microondas hasta que se suavice.
4. Cuando el camote se enfríe y pueda manejarlo, pélelo y córtelo en trozos y luego tritúrelo como puré en la procesadora de alimentos.
5. Caliente el aceite restante en una sartén y sofría la col rizada por unos 5 minutos.
6. En una olla mediana hierva el agua y la leche, agregue la sémola y el camote; cocínelo por 5 minutos. Retírelo del calor. Agregue la col salteada.
7. Divida la mezcla de la sémola uniformemente en los 4 platillos de soufflé (o colóquela toda en una cazuela para hornear).
8. Hágale 4 huecos a la mezcla de la sémola con la parte de atrás de una cuchara. Cuidadosamente rompa los huevos y coloque uno en cada hueco.
9. Hornéelos descubiertos por unos 30 minutos hasta que los huevos estén bien cocidos. Déjelos enfriar por unos 10 minutos antes de servir.

## Notas

Sugerencias para servir: Sirva este plato con un vaso de 8 oz de jugo de toronja.

**Origen:** Produce For Better Health Foundation